

Que quiero hacer y quién soy en el ámbito formativo y profesional

Esta es una lista de las cosas que quiero hacer a partir de ahora. Aquellos ámbitos en los cuales siempre me ha gustado acompañar y quiero continuar investigando.

También es una síntesis de lo aprendido a lo largo de más de cuarenta años acompañando personas y grupos en diferentes ámbitos. Es una matriz a partir de la cual pueden salir otros proyectos.

En la primera parte, «qué me gusta promover y acompañar», explico lo que quiero hacer y, en la segunda, "historial formativo, profesional y vital", explico mi currículum hablando de aquello que me han aportado las experiencias formativas y profesionales más significativas.

Esta segunda parte, es prescindible, solo si quieres entender más de donde vienen estas propuestas.

Qué me gusta promover y acompañar

Acompañar el Juego: creatividad en la actividad reglada y en la dimensión expresiva del movimiento

Creatividad es un término muy amplio, pero aquí me interesa diferenciar cuando se trata de expresar una parte personal nuestra o se trata de lograr una finalidad motriz concreta. Por un lado, tenemos la expresión corporal, la expresión dramática, la danza el teatro, etc. y, por el otro, el juego reglado, el deporte, etc.

Son dos procesos creativos diferentes, pero a la vez complementarios: la creatividad necesita eficacia y la eficacia necesita expresividad en el sentido de relajarse, explorar sin presión, descubrir nuevas formas, etc.

El origen es el juego simbólico y su inmenso potencial pedagógico en el ámbito de maduración física, emocional e intelectual. A partir de los siete años se diferencia en actividad reglada y expresiva.

A menudo he acompañado el juego reglado, dando a los participantes la posibilidad de cambiar las reglas, alternando experimentación y reflexión. Hay un aprendizaje muy importante sobre la técnica y la estrategia que se extrapola a la vida real, a la comprensión de contextos sociales complejos, favorecido también la regulación emocional. La competitividad relativizada por la empatía.

Si la actividad reglada nos da herramientas para desarrollarnos en el mundo social, cultural y laboral, la actividad expresiva aporta la conexión interior, el descubrimiento de quién somos y la posibilidad de recrearnos. En su acompañamiento es esencial considerar este potencial.

Es un tema que he investigado de forma práctica con diferentes grupos y sistematizado de cara a diversas formaciones. En el apartado talleres de mi web hay información, aunque falta bastante, esta en revisión actualmente.

Me gusta acompañar cada uno de estas dimensiones por separado, pero también integradas de forma que se retroalimenten una a la otra.

Resumiendo: acompañar el juego simbólico en edades entre 5 y 7 años para favorecer la gestión emocional, la socialización, el lenguaje, el pensamiento abstracto y la creatividad. Acompañar la

actividad reglada y expresiva (juntas o por separado), para potenciar las capacidades mencionadas y amplificar su aplicación en otros ámbitos desde los 7 a los 12 o 13 años.

La soberanía de la atención

Para mí, uno de los temas cruciales en un momento en el cual la guerra para raptar la atención de las personas es más encarnizada.

Considero que la herramienta fundamental es la meditación interna (tal como lo entiende el Vedanta Advaita), es decir, poder observar la producción de la mente. Es el gran laboratorio para darse cuenta de los hábitos mentales, de los bucles emoción-pensamiento y, en definitiva, de este vehículo ilusorio que hemos construido para transitar por este mundo.

También pienso que es la base por la gestión emocional, por eso tiene un papel importante en la Terapia de la Atención (lo explico después).

La meditación externa (continuando con la concepción del Vedanta), es decir, observar las sensaciones, respiración, hara (punto energético bajo el ombligo), latido, etc. lo entiendo como un complemento imprescindible, puesto que nos aporta todos los matices de las emociones y la conciencia corporal.

Para acabar, la meditación dinámica que tiene mucho que ver con todos los otros apartados, es aquella en la cual la atención se tiene que mantener afuera cuando estamos operando en la realidad.

Los niños a partir de ocho años me han demostrado que la meditación interna, planteada siempre como experiencia corta por después compartir, hacen descubrimientos importantes sobre el funcionamiento de la mente. Aprendizajes que son cruciales para desarrollar posteriormente una conciencia y un control sobre su atención.

El pensamiento epistémico, la gran herramienta para combatir las trampas actuales y las ideologías

La guerra antes mencionada para apropiarse de nuestra atención tiene un sentido, hacernos pensar y sentir de una determinada forma y aquí es fundamental discriminar certeza de creencia, conocimiento de ideología. En realidad se trata de lógica pura, de sentido común, pero como se acostumbra a decir, no es el más común de los sentidos.

Nos hemos acostumbrado a aceptar falacias a asumir verdades que no son tales. Necesitamos un instrumento que las cuestione y las desarticule, que no permita que se instauren en nuestra forma de pensar creencias disfrazadas de verdades demostradas.

Lo veo complementario del apartado anterior. La atención interna permite darnos cuenta de los pensamientos recurrentes y el pensamiento epistémico los revisa para comprobar su coherencia, validez y fiabilidad. Primero emerge un «observador» y después un «analizador».

El pensamiento racional tiene su alcance pero también su límite. Por eso es importante explorar otras formas de comprensión y de ahí la importancia de las propuestas que siguen.

Creatividad como recreación

El mayor potencial de la creatividad es la posibilidad de recrearnos. Si nos permitimos dialogar con el objeto de la creación, ya sea una creación plástica, sonora, motriz o a través de la palabra; si nos dejamos interrogar, redescubrir y transformar, estaremos aprovechando este potencial.

Por eso doy tanta importancia a integrar los diferentes lenguajes expresivos (plástico, corporal, sonoro y palabra) en un proceso de auto descubrimiento.

Este apartado tiene mucho que ver con la creatividad motriz explicada en el primer apartado, que se refiere al acompañamiento del juego, pero en este caso se amplía e integra con otros lenguajes expresivos.

El pensamiento simbólico, que nos conecta con nuestro interior, es un gran complemento al lenguaje lógico y racional. Por eso me gusta tanto explicar cuentos, historias, anécdotas, mitología, y después comentar con ellos, compartir nuestras impresiones, emociones y reflexiones que nos surgen.

Y también utilizar la astrología, el enagrama, el seítai como herramientas de autoconocimiento. No tanto para poner etiquetas, como para darnos cuenta del hecho que estamos condicionados por patrones y hábitos que sostenemos de forma automática e inconsciente.

Esos patrones tienen una parte de hábito, de mecanismo automático al que nos apegamos por seguridad, pero también encierra un potencial, y, por eso el siguiente apartado.

Dones y talentos

Cuando venimos a este mundo, hay dones que los tenemos desarrollados y otros en potencia. Estos últimos, a veces son una verdadera cruz. A lo largo del tiempo de acompañar en educación, ayuda y terapia, he visto este fenómeno.

Las personas con una gran sensibilidad, por ejemplo, sufren mucho, pero si son capaces de fortalecerse, podrán desarrollar esta capacidad e integrarla en su vida. Una investigación personal sobre los dones me parece un buen regalo por nuestros niños y adolescentes. No se trata de llegar a conclusiones, de lograr hitos en determinadas fechas, sino de iniciar un camino.

La clave está en interconectar las áreas: aquello que hago bien y me gusta hacer; aquello que hago bien y no me gusta hacer y aquello que no hago bien y me gusta hacer, e ir descubriendo, limpiando y desbloqueando para llegar a capacidades esenciales y nucleares de nuestra persona.

Este tema es, de hecho, un eje transversal. Todos los apartados tienen que ver con este descubrimiento personal.

Juegos Marciales y Artes Marciales Integradas

El concepto de arte marcial abarca muchos ámbitos, a veces complementarios y a veces contradictorios.

Hace más de 25 años, creé el proyecto Juegos Marciales, integrando conocimientos de las artes marciales, la práctica psicomotriz, los lenguajes expresivos y la educación física, entre otros.

En el apartado de Juegos Marciales de la web hay enlaces a artículos y videos donde explico extensamente el proyecto.

Aquí querría destacar cuatro aspectos:

Posibilita el trabajo emocional sobre la agresividad y el miedo, muy en sintonía con el apartado sobre acompañar el juego, pero con la posibilidad de incorporar recursos de las artes marciales. El empoderamiento auténtico surge cuando estas emociones están reguladas y equilibradas.

Ofrece una amplitud de experiencias motrices. Por el hecho de alcanzar un campo tan amplio de la motricidad y de la interacción con el otro. Además de ejercicios y propuestas diferentes (Animal Flow, habilidades gimnásticas, etc.), las artes marciales nos aportan situaciones de oposición en el suelo, desequilibrio, derribo, golpeo, etc. Yo también incluyo boken (katana de madera) y palo. Por otro lado, el Aikido nos aporta una vivencia totalmente diferente, ya que no se orienta hacia la victoria sino que avanza hacia la armonía.

Facilita la construcción significativa del aprendizaje motor. El aprendizaje técnico es, en lo posible, contextual y, a partir de retos motrices, aprovechando la ventaja de la experimentación.

Desarrolla valores que tienen que ver con la dignidad, el coraje, la perseverancia y la empatía.

Mis referentes fundamentales, históricamente hablando, son el Judo, el Tae-kwon-do, el Tai-chí, el Aikido y lo Yi-Chuan (basado en estáticas).

Historial formativo, profesional y vital

Quién soy en el ámbito profesional?

Más que un currículum al uso, quiero explicar qué me aportaron las experiencias formativas y profesionales más significativas para complementar y entender mejor el apartado anterior.

Mi formación básica fue psicología en la especialidad escolar (así se denominaba en aquella época), de hecho, mi título universitario dice «Licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación. Especialidad: Psicología Escolar (1983)». De la universidad, salí con tres pasiones:

La epistemología

¿Como podemos saber que una afirmación es cierta?

Alimentada por la metodología, la psicometría, la estadística, la psicología experimental, principalmente, pero, obviamente, tiene que ver con todas las asignaturas, desde el momento que se basan en un conocimiento fundamentado.

La metodología educativa

¿Cual es la mejor manera para facilitar el aprendizaje?

Estimulada por el constructivismo piagetiano con profesores como Montserrat Moreno i César Coll, que fueron muy buenos maestros para mí.

La psicología dinámica.

¿Qué sabemos de las profundidades de la psique humana?

Asignaturas como la historia de la psicología, que en realidad era del psicoanálisis con un Antoni Caparrós exultante y otras de psicología humanista (Fromm, Maslow, Rogers, etc.) me encendieron el interés por el funcionamiento de la psique.

Estas tres pasiones nacieron cuando estudiaba psicología y me han acompañado siempre, estimulando y nutriendo mi carrera profesional.

La segunda gran formación fue el «Curso Trienal de Especialización en la Práctica Psicomotriz: 900 horas con Cati Omar y Josep Rota como formadores (1991)», que después se convirtió en máster. Esta formación, que integraba la vivencia con los contenidos teóricos y con la práctica con niños es la más importante que he hecho por esa integración personal-conceptual-práctica.

Destaco la escucha profunda obtenida a través de un entrenamiento específico, a base de horas de formación personal.

También la claridad que obtuve en relación con el tema límites-libertad. Un concepto de autoridad bien entendido, en un momento en el que ya estábamos en plena crisis de cualquier cosa que sonase a autoridad.

Y los recursos para acompañar la maduración emocional de los niños, especialmente de la agresividad, a la que la práctica psicomotriz facilita la evolución.

Y también, desde un punto de vista metodológico, una organización por espacios, que ha inspirado mucho el proyecto que creé en 2000 y a otros muchos del ámbito de la educación alternativa.

Le sigue de muy cerca el «Curso de Formación en Técnicos de Expresión. Escuela Municipal de Expresión y Psicomotricidad del Ayuntamiento de Barcelona. 300 horas (1989)», donde continué absorbiendo recursos integrando lo personal, conceptual y práctico.

Gracias a esta formación creé mucha estructura: en los contenidos, en los procesos creativos y su acompañamiento.

Mis primeros trabajos (1984) estuvieron en el ámbito de las necesidades educativas especiales, riesgo social, extraescolares, ocio, monitor de artes marciales, con incursiones en la salud mental y casi simultáneamente (1985) empecé mi trabajo como formador (1985), primero en La Escuela de Expresión del Ayuntamiento, pero después, en la Universitat Ramon Llull, cocreando, coordinando y dando clases en el posgrado en Educación Física y Técnicas Corporales (1990). Aquí pude sintetizar mis inquietudes metodológicas y profundizar en la naturaleza y didáctica del aprendizaje motor, lo que integraba y profundizaba la pasión epistemológica y la didáctica y pedagógica. También supuso la oportunidad de profundizar en la complementariedad de las dimensiones expresivas y transitivas (orientadas a un fin) de la motricidad.

Paralelamente a todo esto, desde los 10 años practico artes marciales. La línea evolutiva sería Judo, Taekwondo, Tai-chi, Aikido y Yi-chuan (estáticas). Y también expresión corporal, danza creativa, contact y danza butoh, entre otras. Orientaciones como las anti gimnasias (Eutonia, Diafroterápia, etc.) y el Seitai, también han ocupado un lugar importante en mi experiencia corporal.

Para mí, el trabajo corporal siempre ha estado de vital importancia, tanto en el terreno personal como profesional, integrando aspectos de aprendizaje deportivo pero también del ámbito expresivo, creativo, de conciencia y de salud.

Llega el 2000 y la posibilidad de realizar un sueño que había tenido cuando estudiaba práctica psicomotriz a finales de los ochenta: ¿no podría haber una escuela con estos criterios y principios de la práctica psicomotriz? Es decir: autonomía en la sala para diseñar el propio proceso de aprendizaje (conexión con el deseo propio) funcionamiento por espacios; integración del cuerpo en el proceso de enseñanza-aprendizaje y acompañamiento de la agresividad para que se exprese y evolucione hacia formas maduras que no perjudiquen a nadie (acompañamiento emocional profundo).

Cocreo con mi compañera de vida Anna Bachs el proyecto de educación libre La Caseta (2000). Traspasada la infraestructura material por nuestros amigos Begoña González i Cristóbal Gutiérrez. Además de integrar en un proyecto todo el aprendido, este proyecto daba un sentido más allá. Tenía cariz de propósito. Quince años acompañando a los niños, compartiendo con el equipo y las

familias, supusieron para mí, un aprendizaje increíblemente valioso tanto en el ámbito profesional como personal.

En aquellos primeros años también creamos el programa Crianza 0-2 con madres y bebés (a veces también padres, pero poco frecuente) en colaboración con la Cooperativa Titania Gascó, que nos había acompañado en el embarazo y parto de nuestra primera hija (1992). La complejidad que supuso trabajar con grupos de madres y bebés desde el masaje infantil y la práctica psicomotriz, fundamentalmente, nos enseñó mucho con relación al vínculo, los límites que pone la madre y la socialización.

También la formación que iniciamos en 2003 y que continuó posteriormente en el 2008 es uno de los aprendizajes profesionales más fundamentales en mi vida profesional. Esta formación en educación libre me permitió sintetizar el conocimiento adquirido y concentrarlo en forma de experiencia que integraba lo personal, conceptual y práctico. Siguiendo la pasión metodológica, disfruto mucho organizando y acompañando procesos de aprendizaje y evolución.

También fue importante la incorporación en la red de educación libre (Xell) en el 2005 en la que entré a formar parte del grupo de trabajo. Actualmente y desde el año 2014 soy el presidente de ARCE, la asociación que la apoya.

Compartir con los otros proyectos ha sido un verdadero lujo de cara al aprendizaje y considero que este movimiento ha sido un laboratorio pedagógico muy relevante, y bastante desconocido.

Las tres pasiones antes mencionadas continuaron nutriéndose con la experiencia tanto coordinando y acompañando el proyecto educativo como la formación, como también participando en la Xell.

La más relevante en este caso, la pedagógica, se fue nutriendo de un inicio, puesto que no había referentes anteriores, crear desde el conocimiento de la práctica psicomotriz un proyecto educativo, era todo un viaje aventura. También se tiene que reconocer el conocimiento aportado por los Lenguajes Expresivos, El Masaje Infantil, posteriormente la Visión Sistémica y el Arte Terapia.

Pero la epistemología también ocupaba un lugar importante. El conocimiento pedagógico es muy empírico y es una buena práctica ir cuestionando los principios y dogmas que se van generando, tanto en el ámbito personal, como de proyecto, como de red. Sin llegar a hacer una investigación sistemática -ideas no me faltaban, tiempo sí-, el hecho de compartir en modo “espiral” en estos tres niveles, me ha aportado mucho conocimiento. Entendiendo por modo espiral a un construir entre todos sin personalizar la aportación. El contrario de la dialéctica, por así decirlo.

Y la inquietud más referida a la dinámica interna, encontró una vía de profundización y reflexión. La implicación personal en este tipo de proyectos es muy intensa y profunda. En la intervención con los niños, el componente terapéutico está a menudo presente, pero también en las reuniones con las familias.

Tengo que decir que en el ámbito personal inicié una Terapia Psicocorporal Integrativa y en mis prácticas personales empecé a incorporar la Meditación Interna (Vedanta Advaita).

Desde que obtuve el título de maestro de taekwondo en el año 85, di clases en diferentes dojos y gimnasios, pero después, también influido por el Tai-chi-chuan, inicié un proyecto, Juegos Marciales 6-12 años, en el que se integraban diferentes prácticas, tal como explico en el apartado correspondiente de este escrito. Estos niños fueron creciendo y tuve algunos grupos de adolescentes. Más tarde, apareció la demanda por parte de adultos y desde el año 2016 hasta ahora he podido desarrollar Artes Marciales Integradas.

En 2008, en La Caseta surgió un grupo de hombres, grupo que perdura hoy en día. Son 18 años de nueve encuentros anuales y otros esporádicos de fines de semana. Nuestra intención es la búsqueda de una masculinidad que integre la energía femenina sin perder la esencia del “masculino profundo” (Concepto desarrollado en la obra de Robert Bly y Alan Chinen). En varios ámbitos he participado y acompañado talleres de hombres y de encuentro de hombres y mujeres en varias colaboraciones (Rincones del Alma, Tierra de Soles, etc.), e, incluso, con niños, chicos y adolescentes en «El jardín del Sol» de edades entre 8 y 15 años.

En los últimos años del proyecto La Caseta y los inmediatamente posteriores (hasta 2019) cogí la costumbre de viajar al Perú y Argentina, puesto que dos amigas y compañeras del proyecto de BCN habían creado en Lima y Rosario, respectivamente, La Casita de Lima y La Casita de Rosario. Mis viajes eran una mezcla de impartir formación y viaje iniciático. Contactar con otras culturas, especialmente la andina, me ha dado una perspectiva importante también para comprender nuestra visión occidental.

En los primeros años de La Caseta, la visión sistémica se extendió como una plaga y yo estuve infectado de forma crónica. Recuerdo que me invitaban a menudo a constelaciones porque «faltaban hombres». Me volví adicto a ser representante, y también constelé mi familia de origen y la creada con mi pareja. En la Caseta usábamos este recurso tanto en el ámbito del equipo, como de niños i niñas, como de proyecto, en general, cuando alguna situación nos sobrepasaba.

Posteriormente, en diversos talleres, conocí los movimientos sistémicos, lo cual me fascinó y, años después, integré esta capacidad de canalizar información con una experiencia en Kun Dance en un taller de Dominik Boruki y, añadiendo el análisis semiótico (que se usa en Práctica Psicomotriz), nació Cuerpo Oráculo (2017), una forma de obtener respuestas e información a través de esta capacidad mencionada.

En estos últimos 8 años retomé mi actividad como terapeuta. En los años 90' hice terapias individuales desde la práctica psicomotriz, pero, en un momento dado, lo dejé porque, en aquel momento, me resultaban más motivadores los grupos, tanto si eran de artes marciales, como de formación, como de madres y bebés. Así que, a partir de demandas externas, empecé, primero con adultos, creando aquello que he acabado denominando Terapia de la Atención aplicándola también a adolescentes y Terapia del Juego con niños.

También en los últimos 6 años he realizado dos exploraciones personales con gran incidencia en mi vida y, por lo tanto, en mi mundo profesional.

Una es la astrología, de la que me considero autodidacta y que he incorporado en mi vida y también en algunas de las terapias.

La otra es en relación con nuestros orígenes culturales, a nuestros ancestros, investigación que ha sido tanto intelectual como vivencial, acompañado por Xloc Totic Ojob en el ritual Búsqueda de Visión. Este proceso me ha llevado a investigar la gnosis, camino en el cual estoy ahora.

Hasta aquí este currículum que pretende que se entienda mejor las propuestas que expongo en el primer apartado.

Gracias.

Pere Juan Duque
www.perejuanduque.com
nosomres@telefonica.net